Festetan ere aske!

INDARKERIA SEXISTARIK EZ!

Zer da indarkeria sexista?

Indarkeria sexista emakumeek emakume izateagatik pairatzen duten indarkeria da. Gizonen eta emakumeen arteko harreman hierarkikoetan oinarritzen da, emakume guztien eskubideak mugatuz. Esparru guztietan gertatzen da, eta modu ezberdinetara azaltzen da. Fisikoa, psikologikoa, afektiboa, sexuala, ekonomikoa... izan daiteke.

PLANTO!

- Inguruko mutil batek umiliatua, gutxietsia eta kontrolatua (zure denbora, sakelako telefonoa eta sare sozialak, janzkera, lagunak...) sentitu bazara.
- Jarrera lerdetsua dutenekin nazkatu bazara, jarrera matxistengatik, "txantxak" eta piropoak gustatzen ez bazaizkizu.
- Sexu harremanak nahi ez dituzunean edo nahi ez dituzun moduan izateko behartzen bazaitu.
- Jai giroan ukituak egiten badizkizute, espazioa inbaditzen badute, astunak baldin badira, eta histerikotzat jotzen bazaituzte aurre egiteagatik.
- Nahi ez duzun alkohol edo drogaren bat kontsumitzeko engainatu edo behartu bazaituzte.
- Noizbait lekuren batetik alde egin behar izan baduzu, erasotua sentitu zarelako.
- Kaletik joatean beldurra sentitu baduzu...

EKIN! Indarkeria sexistari aurre egiteko gomendioak

- Edozein susmo txarren aurren, **babestu** zure burua.
- Behar baduzu, **eskatu laguntza.** Elkarrekin indartsuagoak gara!
- Emakume bat erasotzen badute, **lagundu!** Geure burua eta geure ahizpak defendatzeko gai gara!
- **Sexualitatea modu askean bizi.** Erabakia gurea da eta edozein momentuan jarri ditzakegu mugak. Gure gorputzak eta bizitzak gureak dira!
- **Fidatu** zure senaz. Erasotua sentitzen bazara, erasoa da. Errudun bakarra erasotzailea da.
- **Parte hartu** autodefentsa feminista tailerretan.

- Talde feministengana jo dezakezu **babes kolektibo** bila.
- Gogoratu Gautxori autobusetan eskaripeko geldialdiak egiteko eskubidea duzula.

Eraso sexista jasan baduzu

- Deitu konfiantzako norbaiti lagundu zaitzan.
- Deitu arreta zerbitzuetara, joan ospitalera edo polizia-etxera.
- Laguntza eta arreta psikologiko, sanitario eta legala jasotzeko eskubidea duzu, salatzea erabaki ala ez eta zure egoera administratiboa dena delakoa izanik ere. Gogoratu, delitu informatikoak ere salatu daitezkeela, nahi izanez gero.

Sexu erasoa izanez gero

- Oso garrantzitsua da osasun zentrora joan arte ez garbitzea arropa eta gorputza, eta ahoko sexu erasoa izan bada, ez edatea eta ez jatea ezer, frogak ez ezabatzeko.
- Saiatu erasotzailearen inguruko informazioa memorizatzen.
- Kolektibo feministengana edo Emakumeen Etxera jo dezakezu baliabideen inguruko informazioa edo babes soziala izateko.

Telefonoak

ARRISKUAN BAZAUDE:

- **SOS DEIAK:** 112 (24 ordu)

INFORMAZIOA/ARRETA NAHI BADUZU:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 ordu)
- **Gizarte Ekintza:** 943 481 400 (astelehena – ostirala 9:00-14:00)
- **Donostiako Emakumeen Etxea:** 943 483 470 (astelehena – ostirala 10:00-21:00)

DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Berdintasuna
Igualdad

#noesno
#festetanereaske

http://www.noesno.com

¡Por unas
fiestas libres!
¡NO A LA
VIOLENCIA
SEXISTA!

¿Qué es la violencia sexista?

La violencia sexista es la violencia que sufren las mujeres por el hecho de serlo. Se basa en relaciones jerárquicas de los hombres sobre las mujeres, limitando los derechos de todas las mujeres. Se da en todos los ámbitos y se manifiesta de diferentes maneras. Puede ser física, psicológica, afectiva, sexual o económica.

¡BASTA!

- Si te has sentido humillada, menospreciada o controlada por algún chico de tu entorno (tu tiempo, teléfono móvil y redes sociales, vestimenta, amistades...).
- Si estás harta de babosos, de actitudes machistas o no te gustan las 'bromas' y los piropos.
- Si te presionan para tener relaciones sexuales cuando no quieres o como no quieres.
- Si en un ambiente festivo has sufrido tocamientos, invaden tu espacio y el de tus amigas y te tratan de histérica por enfrentarte.
- Si usan alcohol u otras drogas para engañarte, forzarte...
- Si alguna vez has tenido que abandonar algún lugar porque te has sentido agredida.
- Si has sentido miedo al ir por la calle...

¡ACTÚA! Recomendaciones para combatir la violencia sexista

- Ante cualquier sospecha, **protégete.**
- Si lo necesitas, **pide ayuda.** ¡Juntas somos más fuertes!
- Si agreden a una mujer, **¡ayúdala!** ¡No somos víctimas, somos capaces de defendernos y de defender a nuestras hermanas!
- **Vive la sexualidad libremente.** La decisión es nuestra y podemos poner límites en cualquier momento. ¡Nuestros cuerpos y nuestras vidas son nuestras!
- **Confía** en tu instinto. Si te sientes agredida, es una agresión. ¡El único culpable es el agresor!
- **Participa** en talleres de autodefensa feminista.
- Puedes acudir a grupos feministas en busca de apoyo colectivo.
- Recuerda que tienes derecho a solicitar paradas a demanda en los Búhos (autobuses nocturnos).

Si has sufrido una agresión sexista

- Llama a alguien de tu confianza para que te ayude.
- Llama a los servicios de asistencia o acude al hospital o a la comisaría.
- Tienes derecho a recibir asistencia y atención psicológica, sanitaria y legal, con independencia de que decidas denunciar o no y de tu situación administrativa. Recuerda que los delitos informáticos también pueden ser denunciados.

En caso de agresión sexual

- Es muy importante que no se laven las ropas y el cuerpo, ni se coma o beba si ha habido agresión oral, hasta que no se acuda a un centro sanitario, ya que de esta forma se evita la eliminación de pruebas.
- Intenta memorizar información sobre el agresor.
- Puedes acudir a colectivos feministas o a la Casa de las Mujeres para obtener información sobre recursos o apoyo social.

Teléfonos

SI ESTÁS EN PELIGRO:

- **SOS DEIAK:** 112 (24 horas)

SI DESEAS INFORMACIÓN/ ATENCIÓN:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 horas)
- **Acción Social:** 943 481 400 (lunes-viernes 9:00-14:00)
- **Casa de las Mujeres de Donostia:** 943 483 470 (lunes-viernes 10:00-21:00)

DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Berdintasuna
Igualdad

#noesno
#festetanereaske

http://www.ezezetzda.eus